

La petite école des plantes

Formation aux plantes médicinales et à leur transformation



6 modules - Session 2025

Formatrice : Florence Cartry

Lieu : L'Aparté à Coutances (50)

OBJECTIF : Savoir transformer les plantes médicinales pour un usage domestique et familial

Module 1 - Introduction à la phytothérapie

1. La phytothérapie et ses dérivés

- a) L'HERBORISTERIE EN GÉNÉRAL
 - b) LA GALÉNIQUE
 - c) LA PHYTOTHÉRAPIE
 - d) L'AROMATHÉRAPIE ET L'OLFACTOTHÉRAPIE
 - e) LA GEMMOTHÉRAPIE
 - f) LES FLEURS DE BACH
-

2. Un peu de botanique (vocabulaire commun à toutes)

- a) A QUOI ÇA SERT?
 - b) LA NOMENCLATURE
 - c) LES BASES DE LA DESCRIPTION
 - d) BIBLIOGRAPHIE
-

3. Exercices pratiques

- a) NOMMER UNE PLANTE DE FAÇON SCIENTIFIQUE
 - b) NOMMER LES PARTIES D'UNE PLANTE
-

4. Comment faire sécher les plantes

- a) LES BONNES PRATIQUES DE LA CUEILLETTE
 - b) LE SÉCHAGE
-

5. Tisanes : infusions et décoctions

- a) PRÉPARATION, DOSAGES
- b) LES PARTIES TENDRES
- c) LES RACINES ET LES PLANTES CORIACES
- d) LES SPÉCIFICITÉS (MUCILAGE, ACIDE SALYCILIQUE)



Module 2 - Les macérats, beurres végétaux et alcoolatures

1. Les huiles végétales

- a) **COMPOSITION**
 - b) **USAGES**
 - c) **INTÉRÊTS**
-

2. Principes du macérat

- a) **COMPOSITION**
 - b) **EXEMPLES DE MACÉRATS ET LEURS USAGES**
-

3. Principes du beurre végétal

- a) **COMPOSITION**
 - b) **DES EXEMPLES DE MACÉRATS ET LEURS USAGES**
-

4. Principes de l'extraction à l'alcool

- a) **QUELS ALCOOLS**
 - b) **TABLEAU POUR EXTRAIRE**
-

5. Travaux pratiques

- a) **FABRICATION DE MACÉRATS**
- b) **FABRICATION DE BEURRE**
- c) **FABRICATION D'UNE ALCOOLATURE**



Module 3 : Le temps des racines + Le sirop aux 10 plantes

Recette héritée d'un sirop hivernal aux multiples vertus

Le temps des racines

1. La spécificité botanique des racines

- a) **UN PEU DE PHYSIOLOGIE**
 - b) **LA COMPOSITION**
-

2. La mise en oeuvre des racines

- a) **RECOLTE**
 - b) **SÉCHAGE**
 - c) **USAGE**
-

3. Des racines locales

- a) **BARDANE**
 - b) **CONSOUDE**
 - c) **PISSENLIT**
 - d) **RUMEX**
 - e) **QUELQUES AUTRES EXEMPLES**
-

4. Le baume à la consoude (réparation des tissus)

- a) **PREPARATION DE LA RACINE**
 - b) **MISE EN OEUVRE**
-

1. Le sirop aux 10 plantes

- a) **LA SPÉCIFICITÉ DES MUCILAGES**
 - b) **LA MISE EN OEUVRE**
-

2. Les plantes de la composition

- a) **FICHES PLANTES**
 - b) **PRÉSENTATION DES PLANTES SÈCHES ET FRAICHES**
-

3. Principes de confection d'un sirop

- a) **LE RÔLE DU SUCRE**
 - b) **LES PROPORTIONS**
 - c) **LA CONSERVATION**
 - d) **LA POSOLOGIE**
 - e) **EN CAS DE DIABÈTE**
-

4. Mise en oeuvre: fabrication du sirop



Module 4 -La gemmothérapie

La transformation des bourgeons

1. Sortie cueillette

- a) **REPÉRAGE DE L'ÉTAT DES BOURGEONS**
 - b) **PRINCIPES DE BONNE CUEILLETTE**
-

2. Mise en oeuvre

Les bourgeons nécessitent un traitement rapide

- a) **L'ALCOOL, L'EAU ET LA GLYCÉRINE : RÔLE**
 - b) **PROPORTIONS**
 - c) **MISE EN OEUVRE**
-

3. Un peu de théorie

- a) **PRINCIPE DE GEMMOTHERAPIE**
- b) **PROPRIÉTÉS DES BOURGEONS ISSUS DE LA CUEILLETTE DU MATIN**
- c) **QUELQUES AUTRES EXEMPLES**

En fonction de la météo, l'ordre peut être inversé.



Module 5 - L'aromathérapie et les émulsions

Une approche simplifiée

1. La distillation

- a) **PRÉSENTATION DE L'ALAMBIC**
 - b) **MISE EN OEUVRE D'UNE DISTILLATION DE LAVANDE**
-

2. Une approche sensorielle

- a) **10 HUILES DE BASE DE L'AROMATHÈQUE FAMILIALE**
 - b) **APPROCHE OLFACTIVE**
-

3. Principes d'aromathérapie

- a) **COMPOSITION SIMPLIFIÉE DES HUILES ESSENTIELLES**
 - b) **LE PRINCIPE DE SYNERGIE**
 - c) **LE DOSAGE**
 - d) **LES PRECAUTIONS**
-

4. Les émulsions

- a) **LA PARTIE AQUEUSE**
 - b) **LA PARTIE HUILEUSE**
 - c) **LES ÉMULSIFIANTS**
-

5. Applications pratiques

- a) **PRÉVENTION ET SOINS DES MAUX QUOTIDIENS**
 - affections saisonnières
 - douleurs
 - blessures superficielles
 - digestion
 - détente
-

6. Travaux pratiques

- a) **UNE SYNERGIE ANTI-INFECTIEUSE OU ANTI-DOULEURS**
- b) **UN CRÈME RÉPARATRICE CUTANÉ**



Module 6 - Les gélules et les gommes

A. Les gélules

1. Gélules vs les autres formes galéniques

- a) **L'INTÉRÊT DES GÉLULES PAR RAPPORT AUX AUTRES FORMES**
 - i. Sur le plan de l'absorption
 - ii. Sur le plan de la qualité

 - b) **LES DIFFÉRENTES TYPES DE GÉLULES**
 - i. Tailles
 - ii. Composition
-

2. Les plantes

- a) **FICHES PLANTES**
 - b) **MISE EN PRATIQUE : LE BROYAGE**
-

3. Le gélulier

- a) **PRÉSENTATION**
 - b) **DÉMONSTRATION DE MISE EN GÉLULE**
 - c) **MISE EN OEUVRE**
-

B. Les gommes

1. Les ingrédients

- a) **LES SUPPORTS (OU EXCIPIENTS)**
- b) **LES PLANTES ACTIVES**
- c) **LES AJOUTS**
- d) **MISE EN OEUVRE**